

Актуальные проблемы неспециального физкультурного образования студентов педагогического колледжа

Дворникова О.Б.

Педагогический колледж, г. Красноуфимск

Современная система физического воспитания студенческой молодежи неспортивных факультетов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов в области образования. Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника колледжа к профессиональной деятельности в обществе. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию.

Анализ результатов проведенных исследований физического здоровья студентов показывает, что на момент поступления в колледж в 1998 году -22 %, в 1999 - 26%, в 2000 году- 29%. абитуриентов имели хронические заболевания. В структуре заболеваний студентов преобладают: заболевания органов дыхания - 13,5 %, заболевания органов зрения – 24,8%, заболевания органов желудочно-кишечного тракта - 6,7 %, 45 % -прочие заболевания. Пропуски занятий студентами по болезни составили 1999 -2000 г - 13912 дней, в 2000-2001-12508 дней. В качестве самых «больных» лидируют студенты отделения иностранных языков, за ними - филологического и математического отделений. Надо сказать, что на отделении учителей основной школы обучается 250 студентов, из них 90 % составляют девушки, возрастной состав от 17 до 23 лет.

Результаты входного тестирования уровня физической подготовленности 101,102,103 групп показывают, что с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования справляются только 30 % студентов.

Анализ двигательной активности студентов отделения учителей основной школы показал, что в процессе обучения в колледже основной формой двигательной активности студентов в течение недели являются два часа занятий физической культурой и час ритмикой; в спортивных секциях занимаются 10 % студентов обучающихся на этом отделении, среди студентов данного отделения почти нет разрядников. При ответе на анкету «Причины невнимания студентов к поддержанию своего физического состояния» студенты данного отделения причиной невнимания к своему физическому состоянию называют нехватку свободного времени, загруженность большим объемом заданий по самоподготовке. На вопрос анкеты «Какой направленности занятия физической культурой Вы предпочитаете?» - студенты отделения ответили следующее: 70% оздоровительной направленности, 20 профессионально-прикладной, 10 % - спортивной. Большая часть студентов склоняется к тому, что на занятиях физической культурой они не только должны выполнять определенные двигательные действия, но и обучаться искусству сохранения здоровья, тем более что для студентов, обучающихся на данном отделении, это имеет значение, так как многие из них имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Анализ посещенных занятий физической культуры в 1999-2000г. показал, что преподаватели физической культуры, работая с группами учителей основной школы, не в полной мере используют возможности практических занятий по формированию навыков и умений здоровьесберегающей деятельности, процент теоретических и методико-практических занятий свалеологической направленностью остается

незначительным. Исходя из вышесказанного, определялась первая проблема - традиционный путь освоения ценностей физической культуры , направленный на выполнение унифицированных нормативов, который не обеспечивает в полной мере физического образования личности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры.

Перед преподавателями кафедры встал вопрос изменения содержания образовательной области «Физическая культура» на «Физическое образование», как более сложного интегрированного процесса физического обучения, физического воспитания, развития физической индивидуальности и оздоровления организма. Целью деятельности кафедры должно стать создание условий по формированию у студентов навыков самосовершенствования на фоне формирования мотивации и интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Процесс физического воспитания студентов колледжа должен быть направлен не на подгонку каждой личности под усредненные нормативы, а на формирование у студентов интереса к воспитанию телесной культуры, включение студента в пространство физической культуры не только как пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Если формирование системы представлений о здоровье, здоровом образе жизни в основном осуществляется на дисциплинах медико-биологического блока, то на занятиях физической культурой, помимо формирования двигательных навыков и развития физических качеств, студенты приобретают навыки оздоровления. Содержание методико-практических занятий физической культурой интегрируется с валеологией, примером могут быть темы:

Методы оценки и коррекции телосложения», «Методика корригирующей гимнастики для глаз, «Простейшие методики самооценки

работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции» и т.д.

С учетом пересмотра традиционной программы по физической культуре возникла необходимость разработки и апробации программы физического образования с оздоровительной направленностью, включающей в практику учебного процесса следующие образовательные блоки:

1. Блок входных данных - осуществление индивидуального контроля за исходными показателями, определяющими степень готовности студентов к успешному усвоению учебной программы. Этот блок можно подразделить на три модуля: сведения о физическом развитии, функциональном здоровье, медицинском анамнезе, уровне физической подготовленности и соответствии исходного уровня требованиям государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

2. Блок предметно-информационный предполагает:

- ✓ освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для профессионального развития, умение адаптироваться, самосовершенствования, организацию здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности;
- ✓ формирование системы упорядоченных комплексов междисциплинарных знаний, охватывающих философскую, социальную, психолого-педагогическую, естественнонаучную тематику, тесно связанных с теоретическими, методическими, организационными основами здорового образа жизни, навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами здорового образа жизни, оздоровительной физической культуры;

- ✓ -разработку индивидуальных программ для самооздоровления и повышения физической активности студентов данного отделения;
- ✓ интеграцию учебных дисциплин, направленных на формирование потребностей сохранения физического здоровья и самосовершенствования.

3. Блок деятельностно-коммуникативный предполагает освоение системы практических и специальных умений и навыков, направленных на интеграцию физической культуры и валеологии.

Блок может включать следующие составляющие:

- освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных навыков, средствами физической культуры и спорта;
- свободу выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека;
- создание, поддержание и упрочение у студентов мотивации на здоровый образ жизни;
- включение в содержание образования информации о факторах риска и факторах формирования устойчивости в формировании здоровья;
- адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека, форм, методов и средств учебного процесса в соответствии с технологиями здоровьесбережения;
- активизацию внеучебной деятельности студентов данного отделения через занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях между группами, отделениями с целью повышения двигательной активности до 6-8 часов в неделю.

Результатом физкультурного образования будут являться сформированные у студентов ценностные ориентации на здоровье,

готовность «принимать ответственность за собственный здоровый образ жизни как модель возможностей здорового образа жизни для обучающихся».[ГОС]

Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни

Ханевская Г.В., Миронова Г.Л.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Уральский государственный лесотехнический университет,
г. Екатеринбург

Существенное ухудшение материально-экономического положения значительных групп населения породило множество негативных явлений, которые так или иначе сказываются на подрастающем поколении. Об их серьезности с тревогой говорят ученые, педагоги и представители общественности.

Планирование деловой карьеры и личной жизни, умение разобраться в себе и окружающих людях, равно как выявлять и разрешать разного рода конфликты - все эти и многие другие знания, необходимые для самостоятельной жизни, ни выпускник школы, ни выпускник ВУЗа за годы обучения не приобретают. В результате человек, начиная самостоятельную жизнь, сталкивается со множеством проблем. Отсюда неудовлетворенность жизнью, ведущая к невротическим отклонениям и компенсируемая потреблением алкоголя, наркотиков и курением.

Обучение в ВУЗе требует от студентов значительных физических, интеллектуальных и нервно-психических напряжений, доходящих в период экзаменационных сессий до граней возможного. Кроме того, налагаясь на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, они могут приводить к различным функциональным и психо-эмоциональным срывам.